فرائی کلیجی

اجزاء:

کلیجی بھگونے کے اجزاء:

ادرک لہسن پیسٹ.... 2چائے کے چمچ

لیمو کا رس.... 1کھانے کا چمچ

پانی.... حسبِ ضرورت

میرینیشن کے اجزاء:

دہی.... 1اور آدھا کپ

دھنیا پاؤڈر.... آدھ کھانے کا چمچ

ذیرہ پاؤڈر.... آدھ کھانے کا چمچ

کٹی لا ل مرچ.... 1چائے کا چمچ

لہسن.... 1کھانے کا چمچ

سبز مرچیں.... 2-3عدد

اجزاء:

مٹن کلیجی.... 1کلو

ادرک لہسن پیسٹ.... 1چائے کا چمچ

لیمو ں کا رس.... 1کھانے کا چمچ

کھانے کا تیل.... 2کھانے کے چمچ

چوپڈ پیاز.... 1کپ

چوپڈ ادرک.... 1کھانے کا چمچ

چوپڈ لہسن.... 1کھانے کا چمچ

ہلدی.... آدھ چائے کا چمچ

کٹی لال مرچ.... آدھ کھانے کا چمچ

کٹا ہوا دھنیا.... آدھ کھانے کا چمچ

کٹا ہوا ذیرہ.... آدھ کھانے کا چمچ

نمک.... حسبِ ذائقہ

گرم مصالحہ.... آدھ چائے کا چمچ

تازہ دھنیا.... آدھ کپ

چوپڈ ٹماٹر.... آدھ کپ

ادرک سلائس گارنش کے لئے

سبز مرچیں گارنش کے لئے

کوئلہ دھویں کے لئے

ترکیب:

ایک باؤل میں پانی، لیموں کا رس، ادرک لہسن پیسٹ اور بھگوئی ہوئی مٹن کلیجی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے اچھی طرح مکس کریں اور پانی نکال کر مٹن کلیجی کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

اب ایک باؤل میں دہی، دھنیا، ذیرہ، کٹی لا ل مرچ، لہسن، سبز مرچیں اور مٹن کلیجی ڈال کر تیس منٹ تک میرینیٹ کر لیں۔

پھر ایک پین میں کھانے کا تیل گرم کر کے اس میں پیاز اور ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر تھوڑا سا پکا لیں۔

اب اس میں ہلدی، کٹی لال مرچ، دھنیا، ذیرہ اور نمک ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں۔

پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی کلیجی ڈالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے پکائیں۔

اب اس میں دھنیا، ٹماٹر اور گرم مصالحہ ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے پکائیں۔

پھر کوئلے سے اپنی ڈِش کو دو سے تین منٹ کے لئے دھواں دیں۔

دھنیا، سبز مرچوں اور ادرک کے ساتھ گارنش کر کے سرو کریں۔

0307-8162003